Opłata pocztowa uiszczona gotówką

POLSKIE ZIOŁA

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 2 (rok VI) **Luty** **1939 r.**

SPIS RZECZY:

POLSKIE ZIOŁA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE PROPAGANDZIE ZIELARSTWA

Nr. 2 (rok VI) Luty 1939 r.

Ś. p. Mgr Jan Biegański.

W styczniu br. zielarstwo polskie okryło się żałobą. Straciło bowiem gorącego miłośnika przyrody, niestrudzonego pioniera w umiłowanej przez Niego dziedzinie zielarstwa i ziołolecznictwa.

Odszedł od nas Ten, co od kilkudziesięciu lat wytrwale, w rzetelnym wysiłku, z nigdy nie ustającym zapałem służył idei zielarstwa, pierwszy kładł trwałe podwaliny pod jego rozwój, mimo iż był to okres (koniec XIX w.) pełnego tryumfu wiedzy chemicznej a zupełnego lekceważenia ziół i ziołolecznictwa.

Ś. p. Jan Biegański urodził się w 1863 r. w Warszawie. Po ukończeniu gimnazjum zapisał się do Szkoły Ogrodniczej przy Ogrodzie Pomologicznym w Warszawie. Po uzyskaniu dyplomu ogrodnika wyjeżdża do Kijowa, gdzie na Uniwersytecie św. Włodzimierza studjuje farmację. Uzyskawszy dyplom magistra farmacji w 1894 r. otrzymuje koncesję na aptekę w Skępem. Po upływie szeregu lat opuszcza Skępe nabywając kolejno apteki w Śniadowie, Rutkach, by wreszcie osiąść na dłuższy czas w Płudach (woj. warsz.).

Jako prowincjonalny aptekarz Mgr Jan Biegański poświęca swe życie nietylko badaniu uprawy roślin leczniczych i propagandzie zielarstwa.

Na każdej z placówek przejawia swój wybitny zmysł organizacyjny, społeczny a zarazem uświadamiająco-narodowy.

Specjalne zasługi położył w miasteczku Skępe, które dzięki Niemu podniosło się (1894 r.) i ożywiło dzięki Jego działalności. Wystarał się tu bowiem o założenie poczty i telegrafu, wybrukowanie całego miasteczka, o zorganizowanie jarmarków, które ściągały kupców z zagranicy, przyczyniając się wielce do podniesienia zamożności całej okolicy. Założył tu Towarzystwo Kredytowe, z którego korzystały nawet okoliczne miasta powiatowe.

Mianowany w tym czasie przez rząd carski kuratorem trzeźwości na okręg lipnowski zakłada herbaciarnię, urządza zabawy młodzieży w celu odciągnięcia jej od pijaństwa.

Stopniowo zachęca młodzież tu zgromadzoną do czytania książek i w ten sposób skromna prowincjonalna herbaciarnia staje się placówką oświaty i uczuć narodowo-patriotycznych.

W roku 1914 dostaje się Mgr. Jan Biegański do armii rosyjskiej. Przez jakiś czas przebywa w twierdzy w Dźwińsku, następnie jako kierownik polowej apteki objeżdża w specjalnym pociągu rozlegle tereny Rosji, nie przestając interesować się bogatą florą leczniczą tego kraju.

W 1917 r. z polecenia księcia Oldenburskiego zajmuje się zbiórką i uprawą roślin dla armii. Wybrawszy sobie jako teren zainteresowań okolice Wołgi, Uralu, części Turkiestanu i morza Kaspijskiego zwiedza bogatą florę tych stepów, obsiewając przy tym duże ich przestrzenie walerianą i innymi roślinami leczniczymi.

W roku 1918 powraca Mgr Jan Biegański do kraju.

Mgr Jan Biegański do ostatnich niemal chwil swego życia pisze artykuły, daje rady i wskazówki wszystkim zwracającym się do Niego w sprawach związanych z uprawą czy też zbiorem ziół leczniczych z dzikiego stanu.

Jako kierownik działu zielarstwa w Centr. Towarzystwie Ogrodn. i Kółek Rolniczych przez szereg lat wyjeżdża w teren, gdzie wygłasza pogadanki z zakresu zielarstwa i osobiście uczy młodych uprawy ziół, pilnuje

wyników, bada jakie rezultaty daje jego nauka, sprowadza z całego świata rośliny tak lekarskie jak pastewne i aklimatyzuje je w kraju. Od samego początku powstania mies. „Polskie Zioła” współpracuje z nami, gdzie może popiera go słowem i pismem aż do ostatnich chwil swego życia.

Mgr Jan Biegański pozostawił obszerną spuściznę dzieł z zakresu zielarstwa i ziołolecznictwa a mianowicie: „Rośliny Lekarskie“ (1894 r.) „Hodowla ziół lekarskich“, która doczekała się aż pięciu wydań, „Zielarz„ (podręcznik dla zbierających zioła ze stanu dzikiego) wyd. IV. „Ogródek lekarski przy szkole“, „Nasze zioła i leczenie się nimi“ wyd. III. „Hodowle nasion“, „Cukier, wino i miód“, „Soja“, „Ogrody przy mieszkaniach letnich” i wiele innych drobniejszych broszur, jak „Rumianek, jego znaczenie w handlu i uprawa”, „Kozłek lekarski”, „Różne herbaty i herbata polska“ itd.

Pracą swą śp. Mgr Jan Biegański wystawił sobie piękny i trwały pomnik zasług w dziedzinie zielarstwa.

Cześć Jego pamięci!

R.

Zioła poszukiwane na rynku zielarskim

PP. Producenci ziół leczniczych, zechcą łaskawie przesłać na adres Redakcji (Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11,) opróbkowane oferty niżej wymienionych ziół, celem wskazania miejsca ich zbytu:

Baccae Juniperi	— Owoce jałowcu
„ Rubi Idaei	— „ malin leśnych
Capita Papaveris imm.	— Makówki (niedojrzałe)
Cortex Aurantii expulp.	— Skórki pomarańczowe
„ Quercus	— Kora dębowa
Flores Chamomillae vulg.	— Kwiaty rumianku zwycz.
Folia Betulae	— Liście brzozowe
„ Rosmarini	— „ rozmarynu
„ Trifolii fibrini	— „ bobrka trójlistn.
„ Urticae	— „ pokrzywy

Fructus Anisi vulgaris	— Nasiona anyżku zwycz.
„ Carvi	— „ kminku
„ Coriandrii	— „ kolendru
„ Foeniculi	— „ kopru włosk.
Gemmae Betulae	— Pączki brzozowe
Herba Absinthii	— Ziele piołunu
„ Adonis vernalis	— „ miłka wiosennego
„ Centaurii	— „ tysiącznika
„ Equiseti arv. et pal.	— „ skrzypu poln. i błotn.
„ Majoranae	— „ majeranku
„ Millefolii	— „ krwawniku
„ Polygoni avic.	— „ rdestu ptasiego
„ Violae tricoloris	— „ bratków polnych
Radix (Rhiz.) Altheae	— Korzeń (kłącza) ślazu
„ Calami	— „ tataraku
„ Cichorei	— „ podróżnika
„ Graminis	— „ perzu
„ Petroselini	— „ pietruszki
Semen Lini toto	— Siemię lniane
„ Sinapis alb.	— Nasiona gorczycy białej
Strobuli Lupuli	— Szyszki chmielowe
Turiones Pini	— Pączki sosnowe

Nowe dowody braku organizacji handlu zielarskiego w Polsce.

Zagadnienie organizacji handlu ziołami w Polsce poruszaliśmy już niejednokrotnie w niniejszym piśmie, podkreślając jednocześnie fakt, iż handel ziołami w Polsce znajduje się w opłakanym stanie.

Ostatnio notujemy nowe niedociągnięcia w dziedzinie handlu ziołami. Jako dowód niech posłuży choćby sprawa malin leśnych.

Od szeregu lat w okresie zimowym, kiedy mamy nasilenie chorób takich jak grypa, wszelkiego rodzaju przeziębienia — zwiększa się zapotrzebowanie na suszone ma-

liny leśne, będące jak wiadomo doskonałym, naturalnym środkiem napotnym.

Mimo iż zapotrzebowanie na maliny wzrasta z każdym rokiem, mimo że jest to artykuł niemal pierwszej potrzeby, stale odczuwa się jego brak na rynku zielarskim. Niemożność nabycia malin w aptekach bywa żywo komentowana przez klientelę, która stanowczo nie może tego zrozumieć i to zupełnie słusznie, aby w Polsce gdzie tyle malin rośnie po lasach nie można ich było dostać na lekarstwo w aptece nawet po wyższej cenie.

Jak zwykle co roku tak i w obecnym sezonie jesienno-zimowym zabrakło malin suszonych w handlu a cena ich podniosła się do 10 — 15 zł. za kg. Zaznaczyć przytym należy, że przeciętnie cena za 1 kg. malin wynosi 2.50 — 3.50 zł. Ale oto w bieżącym roku mamy zgoła nieoczekiwane zjawisko. Od kilku tygodni, a więc już pod koniec zimy w handlu zielarskim pojawiły się suszone maliny leśne, krajowego pochodzenia w nieograniczonych wprost ilościach.

Cena malin oczywiście spadła do 7 — 8 zł. za 1 kg., ponieważ obecnie ani hurtownie zielarskie, ani apteki nie kupują ich podając jako przyczynę fakt, iż ludność w Polsce nie mogąc nigdzie dostać suszonych malin poprostu odzwyczaiła się od ich stosowania jako leku napotnego używając w tym celu środków pochodzenia chemicznego jak aspirinę, motopirinę i inne.

Okazało się więc, że brak malin leśnych w tym roku nie był wywołany ich brakiem lecz poprostu spekulacjami skupywaczy i dostawców ziół leczniczych, którzy chcąc, widocznie podnieść cenę malin do najwyższych granic-ukrywali towar, by na nim obecnie więcej zarobić. Tymczasem widzimy, iż bardzo się zawiedli na swych domniemanych zyskach.

I tak mimo dostatecznej ilości w tym roku surowca w kraju ani społeczeństwo malin na lekarstwo nie miało — ani spekulanci wielkich dochodów jakich się spodziewali.

Drugim surowcem leczniczym, którego brak notujemy obecnie w handlu zielarskim — to jałowiec.

Mimo, iż w Polsce jałowca mamy poddostatkiem, obecnie cena jego znacznie się podniosła (o 100%). Jak nas informują powód tkwi w tym, iż zbieracze otrzymując za swą pracę przy zbiorze jałowcu zaledwie grosze, zniechęcają się, bo im się go zbierać poprostu nie opłaci. Jeśli jeszcze urodzaj na jałowiec w pełni nie dopisze, mamy duży niedomiar tego surowca w handlu ziołowym.

Zastanowićby się należało nad tym co robić w wypadku braku w lecznictwie tak pospolitego w Polsce surowca leczniczego jak np. jałowiec.

Czyżbyśmy go mieli sprowadzać z zagranicy na potrzeby własne, podobnie jak rumianek zwyczajny, kozłek lekarski, ślaz, kminek, wilżynę i inne zioła?

Ciekawą jest rzeczą, kiedy wreszcie te sprawy zostaną należycie uporządkowane i kiedy wreszcie rozmaite „uboczne wpływy" przestaną nam przeszkadzać w rozwijaniu handlu zielarskiego na drodze spółdzielczej w Polsce.

Czas najwyższy by w te sprawy spekulacyj na terenie handlu ziołami wejrzały czynniki odpowiedzialne i instytucje państwowe powołane do ochrony zdrowia społeczeństwa i utrzymania bilansu handlowego w Polsce na odpowiednim poziomie.

M. B.

Mak usypiający (Papaver somniferum).

(Papaveraceae — Makowate)

Powszechnie dziś przyjmujemy, że wszystkie rasy maku pochodzą od formy dzikiej, zdarzającej się jako chwast wśród zboża, w krainach śródziemnomorskich. Hodowany on bywa dzisiaj w całej Europie, a także w całej Azji Przedniej i Indiach.

Na wschodzie znano i hodowano mak od najgłębszej starożytności.

W jednym z najstarszych źródeł u Hippokratesa jest mowa o maku. Dioscorydes i Pliniusz w swych dziełach podają sposoby otrzymywania opium z maku i opisują jego własności lecznicze.

W średniowieczu uprawiano mak na olej najpierw w Niemczech. Francja zaczęła hodować go dopiero w początkach XVIII w. a olej makowy używano tylko w przemyśle albowiem wyobrażano sobie, że skoro z maku otrzymuje się opium to i olej z niego musi zawierać tę samą substancję a tem samem musi być dla zdrowia szkodliwy. Rząd francuski zapytywał nawet o zdanie paryski wydział medycyny w 1717 r. ale mimo jego odpowiedzi o nieszkodliwości oleju makowego do użytku wewnętrznego, zabronił go mieszać z oliwą pod wielkimi karami. Kazano wówczas nawet mieszać terpentynę do oleju makowego by w ten sposób uniemożliwić ludności jego używanie do potraw.

Dopiero pod koniec XVIII w, hodowla maku na olej rozwinęła się w płn. Francji a stąd rozszerzyła na resztę tego kraju.

W Polsce wyciskanie oleju z maku było znane już w XIV w.

Jako dowód tego, może posłużyć fakt, iż w rachunkach dworu królewskiego Jadwigi i króla Wład. Jagiełły mamy wzmianki o tym, że dnia 1390 r. za dwa korce maku kupione na olej zapłacono — 1 ferton. W późniejszych czasach hodowano go głównie na Litwie i na Rusi, skąd bywał nawet wysyłany do Gdańska.

Uprawa maku na olej u nas rozwijała się nieźle do chwili, kiedy zaczęto sprowadzać oliwę z krajów południowych.

Obecnie interesuje nas uprawa maku nie tylko ze względu na olej i nasiona ale głównie chodzi nam tu o opium, którego wprawdzie nasz mak mniej wydziela niż odmiany klimatu gorącego, w każdym razie na urodzajnej ziemi i w upalne lata wydajność uprawy maku pod opium jest dość dobra.

Do uprawy dla celów leczniczych należy wybierać odmianę maku o kwiatach i nasionach białych.

Gleba pod uprawę maku musi być dobrze nawożona, najlepiej go wysiewać w rok po nawozie; przed siewem natomiast stosować można tylko kompost.

Według Biegańskiego „ziemię lubi mak zwięzłą, żyzną i ciepłą, chociaż w lekkiej, będącej w dobrej kulturze owocuje dobrze, to jednak narażony jest na łatwiejsze wywracanie od wiatrów. Lekkie ziemie po okopowiznach wystarcza tylko w jesieni dobrze zorać, wcześnie na wiosnę skultywować i lekko przywałować; po kłosowych — podorać, na wiosnę zorać, zbronować i przywałować.

Ciężkie ziemie należy i w jesieni i na wiosnę orać. Ze sztucznych nawozów stosować można w jesieni na na ziemie lekkie tomasówkę, na cięższe superfosfat.

Mak wysiewać można sam albo z marchwią w te same grzędy wczesną wiosną.

Miesza się w tym celu zwilżone wodą nasiona marchwi z makiem i wysiewa w rzędach, w odległości od 20 — 30 cm. Ilość nasion maku potrzebna na obsianie morgi wynosi około 1,5 kg.

Gdy mak wzejdzie i wyrośnie na 5 — 6 cm, trzeba go okopać, opleć i gdzieniegdzie poprzerywać. Okopywanie maku powtarza się, gdy podrośnie on do 15 cm wysokości. To okopywanie maku sprzyja jego rozrostowi i przyczynia się do jego silniejszego owocowania.

Oto co o tym pisze Gerald-Wyżycki w swym „Zielniku": „oczyszczanie z zielska i okopywanie tak dalece mu służy, że miasto jednej miernej wielkości makówki, którą zazwyczaj każda roślina wydaje, za pomocą okopywania otrzymuje się 5 — 8 makówek sporych i obfitych w nasienie".

Do celów leczniczych zbiera się młode makówki bez nasienia, zielone liście, nasiona i sok z młodych makówek t. zw. opium.

Makówki ścina się u nasady po 4 — 6 dniach od

chwili opadnięcia płatków, przecina je podłużnie, wygarnia białe nasiona i suszy w suszarni.

Dobrze wysuszone makówki barwy szaro-zielonej sprzedać można w większych ilościach, głównie na eksport. (Cena zwykle o 50% wyższa od nasion maku).

Liście zbiera się młode, zielone, suszy również w suszarni. (Cena za 100 kg — 40 — 50 zł).

W lecznictwie używa się głównie nasion białych, które dzięki zawartości znacznej ilości oleju ulegają dość szybko stęchnieniu, dlatego należy przechowywać je w miejscu przewiewnym i suchym.

Otrzywanie opium czyli zaschniętego soku z maku przedstawia się w sposób następujący:

Po opadnięciu płatków, kiedy makówki jeszcze są niedojrzałe nacina się je kilkakrotnie w kierunku poziomym lub pionowym tak, by poprzerywać jedynie przewody mleczne makówek a nie przecinać ścianek owocni, przez to bowiem uniemożliwilibyśmy dojrzewanie nasion w torebce makowej.

Z 5 — 6 nacięć równoległych wypływa biały sok, który na powietrzu ciemnieje a po kilku godzinach twardnieje. Zeschnięty sok zeskrobuje się z makówek a po jego wysuszeniu formuje się go w małe cegiełki i obwija w papier pergaminowy.

W ten sposób uzyskane opium jest barwy brunatnej o konsystencji twardej ale zarazem i kruchej, o smaku nieprzyjemnym, piekącym, zapachu swoistym, narkotycznym.

Opium jest surowcem leczniczym silnie trującym, dlatego przy produkcji jego należy się z nim obchodzić ostrożnie, nie można używać tu np. pomocy dzieci.

Największym popytem w aptekarstwie cieszy się opium pochodzenia mało — azjatyckiego, zwane tureckim albo konstantynopolskim, zawierające około 13% morfiny.

Opium otrzymywane z polskich plantacyj w ostatnich latach jest silniejsze, wykazuje bowiem około 14,5% morfiny.

C. d. n. *S. M.*

Majeranek ogrodowy (Origanum Majorana L.)

(Labiatae—Wargowe.)

Majeranek jest rośliną powszechnie stosowaną w gospodarstwie domowym jako przyprawa korzenna, używany bywa również w dużych ilościach w przemyśle masarskim, do fabrykacji konserw i fabrykacji olejku (Oleum Majoranae), mającego zastosowanie w aptekach i przemyśle do wyrobu pachnideł. Pozatem jako roślina o własnościach leczniczych wchodzi w skład niektórych mieszanek ziołowych.

Ponieważ majeranek jest stale poszukiwany na rynku zielarskim, a niekiedy można go sprzedać nawet w wagonowych ilościach zagranicę, dlatego omówimy nieco obszerniej sposób jego uprawy i przygotowywanie go do handlu na towar pełnowartościowy.

Majeranek jest rośliną klimatu ciepłego. Rośnie on dziko w Afryce północnej. Podobno do Europy przywieźli go Grecy jeszcze w roku 350 przed narodzeniem Chrystusa. Dzisiaj rośnie on dziko tylko w południowych częściach Europy, poza tym wszędzie jest uprawiany.

Majeranek jest rośliną zasadniczo wieloletnią, ponieważ jednak niezabezpieczony odpowiednio na zimę co roku wymarza, uprawiany bywa jako ziele jednoroczne.

Majeranek jest rośliną silnie aromatyczną, dorastającą $1/2$ m. wysokości. Łodygi liczne, górą silnie rozgałęzione, owłosione. Liście owalne albo lancetowate szarozielone, pokryte gruczołkami. Kwiaty drobne, białe lub różowawe, skupione na wierzchołku łodygi. Owoce jasnobrunatne, okrągławe. Kwitnie od czerwca do września.

Majeranek udaje się na glebie lekkiej, pulchnej i bardzo żyznej, w położeniu słonecznym, zacisznym.

Według Biegańskiego „tak zwana ogrodowa ziemia i lekkie glinki szczególniej nadają się pod uprawę majeranku“. U tegoż samego autora (Hodowla ziół lekarskich wyd. V.), czytamy iż: „pod majeranek świeżego obornika

dawać nie można, ... najpóźniej w jesieni, aby mógł się dostatecznie rozłożyć przez zimę i część wiosny. Bezpośrednio przed sadzeniem nawozić można albo nawozem zupełnie przetrawionym albo staremi obkładkami inspektowemi, odleżałą stawiarką albo też zupełnie przegniłym, parokrotnie przerobionym i wolnym od chwastów kompostem.

Ziemia powinna być starannie rozpulchniona i oczyszczona z chwastów. Majeranek lepiej wyrasta i naturalnie lepsze daje zbiory, gdy przeznaczoną pod niego ziemię nieco zwapnować, a przy składzie ziemi przeważająco próchniczym posypać ją popiołem drzewnym. Przed wysadzeniem rozsady z inspektu ziemia powinna się nieco odleżeć".

Majeranek rozmnaża się z nasion, których na 1 ar— trzeba około 4 gramy. Miesza się je z drobnym piaskiem (1 : 6) i wysiewa w kwietniu w rzędy w odstępach co 20 cm i niezabronowany zasiew wałuje lub sieje w marcu do inspektu a stąd w maju przesadza na grządki w odległości 20—25 cm.

Uprawa majeranku polega na czystym utrzymywaniu plantacji i starannem jej pieleniu.

Ponieważ majeranek jest bardzo wrażliwy na przymrozki, trzeba go zbierać (trzeci zbiór) przed ich nastaniem.

Do celów leczniczych zbiera się liście i ziele majeranku z chwilą pojawienia się pączków kwiatowych. Wtedy zżyna się młode rośliny w odległości conajmniej 5 cm. nad ziemią i suszy w cieniu. Przed powtórnym zakwitaniem majeranku przystępuje się do drugiego zbioru.

Jeśli gleba jest dostatecznie urodzajna — w jesieni można mieć trzeci zbiór.

Według Biegańskiego majeranku nie wyrywa się z korzeniami lecz zżyna sierpem i suszy rozpostarty na strychach.

Można również podsuszony majeranek wiązać w pęczki dolnemi końcami łodyg i zawieszać na strychach dla dosuszenia. Zupełnie wysuszone ziele okrusza się z liści, przeciera przez druciane sito a patyki odrzuca. Tak przy-

gotowany majeranek nosi w handlu nazwę „otarty“ i w takiej tylko postaci majeranek stanowi towar o najwyższym gatunku.

Wydajność z 1 ha wynosi do 1000—3000 kg. ziela. Cena za 100 kg. — ostatnio waha się od 100 — 120 zł. Liście majeranku (same) bez łodyg uzyskują cenę wyższą. Własności lecznicze majeranku znane są w Polsce od wielu wieków.

„W wieńcu noszony mózg posila” pisze o nim Syreński jeszcze w 1614 r. „Majeran jest antiaphrodisiacum”. (Cresc).

„Świnie uciekają przed jego wonią“ (Cresc).

„Okłady (z majeranku) leczą wszelkie dolegliwości głowy” (Wiad.)

Kluk w swym dziele „O roślinach” twierdzi iż „liście i nasienie czyszczą mózg od lepkich wilgotności, utwierdzają głowę, żołądek, pomagają do trawienia: skuteczne są na defekty (narządów) u kobiet, szum w uszach. Olejek majeranowy + sadło zajęcze i nieco piżma zmieszany jest osobliwszą tajemnicą na ciężkie rodzenie”.

Dzisiaj majeranek znajduje niemniejsze zastosowanie w lecznictwie zarówno ludowym jak oficjalnym.

Stosuje się go w postaci naparu jako środek przy chorobach dróg oddechowych, ponieważ ułatwia wydzielanie flegmy, przy nieżytach żołądka, jako środek pobudzający czynności wątroby, kiszek. Znany jest również jako środek moczopędny, stosowany przy kamieniach i piasku nerkowym.

Wdychanie zapachu majeranku łagodzić ma podobno nawet uporczywe bóle głowy.

Zewnętrznie znajduje majeranek zastosowanie jako dodatek do kąpieli aromatycznych, okładów ziołowych itd.

W ramach artykułu trudno pomieścić wszystkie wskazania tyczące stosowania majeranku. W każdym razie przyznać trzeba, że jest to lek niemal uniwersalny i dlatego uprawa jego na większą skalę ma w Polsce wszelkie widoki powodzenia.

S. M.

Zioła w walce z przedwczesnym starzeniem się organizmu.

Charakterystycznym objawem dzisiejszych czasów jest ogólne zmęczenie a w następstwie tego przedwczesne starzenie się organizmu ludzkiego mimo, iż wiedza w dziedzinie badań nad witaminami, hormonami i innymi czynnikami podtrzymującymi życie człowieka posuwa się ciągle naprzód.

To zbyt szybko postępujące zanikanie sił żywotnych, mające swój wyraz w zewnętrznym wyglądzie człowieka, przeważnie nie atakuje wyraźnie poszczególnych organów jego ustroju, przychodzi raczej podstępnie, niespostrzeżenie.

Jedyne objawy — to od czasu do czasu ból głowy, niezbyt wyraźne samopoczucie itp. Mimo tak słabych oznak niedomagań naszego organizmu z roku na rok czynimy się coraz więcej ociężali i wreszcie stwierdzamy z niezbitą pewnością, że nasz organizm nie pracuje już z dawną sprawnością i energią.

Jakaż jest właściwie przyczyna takiego stanu?... zapyta ktoś.

Otóż przyczyn zmęczenia a zarazem starzenia organizmu istnieje hardzo wiele.

Główny powód przedwczesnego starzenia się — to nienormalny tryb życia a zwłaszcza wadliwy sposób odżywiania. To stałe przejadanie się potrawami ciężko-strawnymi ze stałym ograniczaniem jarzyn i owoców, zatruwanie się tytoniem, napojami wyskokowymi, kawą, herbatą, silnymi przyprawami kuchennymi, między innymi chociażby nadmiernym soleniem potraw — to wszystko przyczynia się do tego, iż starzejemy się dzisiaj zbyt wcześnie.

Objawy przedwczesnego starzenia się mogą być wywołane również stopniowym zatruwaniem organizmu produktami gnicia w przewodzie pokarmowym, które stale odbywa się w jelicie grubym i stąd niektóre substancje gnilne wczas nie wydalone z ustroju z powrotem wsysają się do krwi.

Jeśli do tego dołączą się zaburzenia i różne cierpienia żołądka i wątroby, a co za tym idzie zła przemiana materii — następstwem takiego stanu staje się zatrucie organizmu, szybkie jego starzenie oraz skłonność do chorób.

Jako dowód istnienia we krwi ciał chemicznych, warunkujących starzenie się niechaj posłuży jedno choćby z wielu innych doświadczeń, przeprowadzonych w tym kierunku.

Jeśli wstrzykniemy krew starszego zwierzęcia młodszemu tego samego gatunku, wkrótce ono postarzeje się, odmłodzi natomiast transfuzja krwi z młodego zwierzęcia — starsze.

Hamulce odmładzania się komórek ciała ludzkiego stanowi również monotonia codziennego życia, zdala od możliwości czerpania ze źródeł odmładzających ducha a wraz z nim i ciała.

Brak miłych, ustawicznie zmieniających się wrażeń, bezruch wśród jednostajnej walki o byt bez jaśniejszego promienia w życiu — oto również głębsze przyczyny przedwczesnego starzenia się. Żywsze odruchy psychiczne jak i fizyczne uchronić więc mogą w dużym stopniu ustrój od letargu i powolnego zanikania.

Jak wiadomo zewnętrznym wyrazem tego stanu zatrucia organizmu są zmiany skóry, która mimo starannej i najbardziej wyszukanej pielęgnacji — pokrywa się żółtymi smugami i plamami. Tworzenie się wyraźnych załamań skóry i zmarszczek daje się zauważyć zwłaszcza u osób, które jak wyżej wspomniano — spożywają zbyt silnie solone potrawy. W komórkach warstwy skórnej ciała ludzkiego znajdują się bowiem odżywcze sole mineralne jak potas, magnez i inne, a skoro ich miejsce zajmie sól kuchenna, zachwiana bywa równowaga w odmładzaniu się komórek skóry.

Chcąc zapobiec zbyt szybko postępującemu starzeniu się organizmu, należy przede wszystkim unormować swój codzienny tryb życia, a więc ograniczyć ilość potraw mięsnych i nabiału a wzamian za to wprowadzić do

naszego jadłospisu więcej jarzyn i owoców i to o ile możliwości w stanie surowym. Należy przytym zwracać uwagę na to, by pokarmy były jaknajdokładniej przeżuwane i przerabiane ze śliną, jeść tylko w miarę potrzeby a nie dla przyjemności samego jedzenia, przed snem spożywać lekki posiłek, przy tym jak najwięcej owoców.

Sen odgrywa tu też niemałą rolę, dlatego należałoby sypiać pełne 8 godzin na dobę.

Unikać przy tym zbyt silnej kawy i herbaty ze względu na szkodliwą dla zdrowia koffeinę i teinę, zawartą w tych używkach, nie mówiąc już o garbnikach, które poprostu „garbują" jelita, ściągają ich błonę śluzową i ten sposób utrudniają trawienie.

W walce z przedwczesnym starzeniem się organizmu poważną rolę odgrywać mogą nasze stare, od wieków stosowane zioła lecznicze.

W miejsce używania herbaty stosować można np. z powodzeniem napar ziół, które należałoby sobie dobierać do smaku i stosować codziennie.

W Anglii, Francji i krajach skandynawskich picie naparu ziół jako napój codzienny jest już dzisiaj dość rozpowszechnione. Bez szkody dla zdrowia można codziennie stosować np. napar z kwiatu lipowego, mięty, melisy cytrynowej, rumianku rzymskiego, liści poziomek, malin, czarnej porzeczki, pysznoty królewskiej itd.

Zioła te będąc napojem codziennym spełniać bedą i drugą rolę równocześnie — mianowicie usuwać ze krwi szkodliwe substancje, działać pobudzająco na pracę wątroby, nerek czy gruczołów połowych.

Jako napój codzienny służyć mogą również również tak modne dzisiaj „płynne owoce", o których pisaliśmy w jednym z numerów (ub. roku) mies. „Polskie Zioła".

Przy cięższych wypadkach zaburzenia przemiany materii i nagromadzeniu jadów we krwi — stosować można mieszaninę odpowiednio dobranych i w specjalny sposób spreparowanych ziół.

Zioła w formie gotowych mieszanek przeciw chorobom przewodu pokarmowego znane są dziś w handlu

leczniczym, z ogłoszeń prasowych, mogą one również być podane przez lekarza specjalistę stosującego zioła lecznicze.

Innych sposobów walki ze starzeniem się organizmu poza podanymi wyżej wskazówkami, stosowaniem takich czy innych ziół leczniczych lub ich mieszanek—nie znamy.

Stosujmy więc w naszych niedomaganiach choćby lekkich—zioła, by nasz ustrój stał się mechanizmem sprawnie funkcjonującym i skutecznie przeciwstawiającym się procesowi przedwczesnego starzenia się organizmu.

Dr S. Ożarski.

Kwiaty na opoce.

Powróciwszy ostatnio do kraju po kilkutygodniowym pobycie zagranicą zastanawiam się nad tym, coby Czytelnikom czasop. „Polskie Zioła" opowiedzieć o kraju naszych nadbałtyckich sąsiadów. Niewiele wiem o ziołach tamtejszych. Chyba to, że nie starczy ich na zapotrzebowanie tamtejsze i że nasze polskie zioła znalazłyby tam rynek zbytu, gdybyśmy je w odpowiednim gatunku i ilościach dostarczać mogli. Pozatym myślę, że w Szwecji na ogromnych, lasami pokrytych przestrzeniach, rosną różne, naszym pokrewne rośliny, trawy i jagody i że na tych moczarach które dotychczas nie wykorzystano pod uprawę, czy łąkach znajdą się najpewniej okazy bagiennej flory Polesia.

Lasy i woda to dwie gracje, boginki, które upiększają krajobraz szwedzki. Do nich jako trzecią zaliczają światło tajemnicze, północne światło, rozjaśniające krótkie noce letnie i wdzierające się w domenę tamtych dwóch gracji, w gęstwinę leśną i nad morza, jeziora, rzeki, oblewające wszystkie dzielnice Szwecji.

Obok tych trzech, przez wszystkich turystów sławionych piękności kraju, jest jeszcze jedna którąby wymienić należało i o której chciałabym tu parę słów powiedzieć. Jest nią szara skała, opoka napotykana na

każdym kroku, zarówno na niezamieszkałych obszarach jak i w samym środku najruchliwszego miasta.

Jadąc z Polski przez Niemcy, promem do Trelleborga już u samego wstępu do krainy szweckiej rzucają się w oczy dominujące w krajobrazie kamienie i skały. A gdy znów statek wjeżdżający od strony morza do Sztokholmu, zręcznie lawiruje między tysiącem wysepek, skierów, rozsianych u wjazdu do portu, turysta widzi, że te skalne ogródki, te lasem poszyte kępy, te siedziby letnie, małe i duże, że to wszystko stoi na malowniczym skalistym fundamencie.

Poszarpane skaliste ściany tworzą otwarte tunele, którymi z centrum stolicy biegną podmiejskie i dalekobieżne pociągi. Na każdym choć najmniejszym występie tej skały, pracowita ręka dróżnika czy mieszkańca pobliskich osiedli wyczarowała wiszące ogródki. Przed oczyma podróżnych migają naprzemian różnokolorowe skupiska kwiatów, lub też liście i owoce warzywnych grządek.

Jak powstają takie ogrody, miałam sposobność przekonać się w pensjenacie w Stocksund pod Stockholmem, gdzie spędziłam kilka tygodni. Dom, którego piwnice wykute są w kamieniu stoi na szczycie wysokiej, dość stromej skały. Od kolejki podmiejskiej, leżącej u jej stóp prowadzi w górę ścieżka, wijąca się między urwiskami, z których zwisają girlandy kwiatów, między owocowymi malutkimi plantacjami, ogródkami skalnymi i grządkami, na których rozkwitają zwykłe kwiaty ogrodowe, róże, piwonie, lilie. Odpoczywa się na białych w zagłębieniach skalnych ukrytych ławeczkach.

Kiedykolwiek wracałam do domu spotykałam na swej drodze właściciela pensjonatu, który niezmordowanie pracował nad swoimi ogrodami Semiramidy. Wszystkie one powstały z pracy rąk jego. On to wyszukiwał szczeliny w opoce, wydobywał w znojnym trudzie mniejsze kamienie, budował z nich murki okalające ścieżki, cementował nawozem i ziemią i sadził w nich skaliny, wyrwany skale kawał gruntu nawoził warstwą urodzajnej

ziemi, mieszał do niej próchno, komposty, sadził drzewka, krzewy, kwiaty. Roślinki wdzięcznym sercem przyjmowały starania, zapuszczały korzonki tam, gdzie opoka pozostawiała wolne przejście, czepiały się skały, pokrywały jaskrawymi kobiercami nagość kamienia. Niektóre sosny przyczepione do urwiska obejmowały go korzeniami jak kleszczami. Te obnażone, pełzające korzenie były świadectwem, jak płytką jest właściwie ta skale narzucona gleba.

Zamiłowanie do kwiatów spotyka się w Szwecji na każdym kroku, u bogatych i biednych. W pensionacie na oknie stały rzędy doniczek. Jakieś zadomowione kaktusy kwitły egzotycznymi, niezwykłej wielkości i barwy kwiatami. Obok stały nasze poczciwe ułanki i krakowianki (fuksje i pelargonie) a nieznana mi ukośnica barwiła bogactwem fiołkowych kwiatuszków niepokalaną biel muślinowych firaneczek. Te begonie-fiołeczki to specjalność Szwecji i zwą je **Santa Paula**. Tak mnie ujęły za serce, że przywiozłam doniczkę do Polski i teraz czekam czy zakwitną z wiosną. W każdym domu, w którym bywałam wnętrze ożywione było kwitnącymi krzewami a stół jadalniany podobnie jak i w Anglii zawsze jest udekorowany wiązanką jakichś kwiatów. Znajomi i przyjaciele przy każdej sposobności na powitania i na pożegnania wyrażali swe uczucia kwiatami.

Najwidoczniej w Szwecji kwiaty to artykuł pierwszej potrzeby. Każde miasteczko, wieś, osiedle, pielęgnuje swoje trawniki, kwietniki, plantacje, publiczne skwery. Co krok spotykamy w mieście kwiaciarnie w których wybór jest wielki a ceny niskie.

„Na czym polega spytałam jednego z moich szwedzkich znajomych, że pomimo krótkiego lata, pomimo, że klimat wasz jest stosunkowo ostry, a gleba w wielu dzielnicach kamienista, kwiaty u was są tanie? Skąd Szwecja bierze takie bogactwo i rozmaitość kwiatów. Czy sprowadzacie je z zagranicy?".

„Wcale nie—odpowiedział — nasze ogrodnictwo zarówno kwiatowe jak i owocowo-warzywne stoi na bardzo wyso-

kiej stopie rozwoju. Mamy liczne stacje doświadczalne, jedna z nich przy Akademii Umiejętności. Mamy szkoły zawodowe dla ogrodników, mamy wysoko wykwalifikowanych specjalistów. Niech pani nie zapomina, że od czasów Lineusza, naszego wielkiego botanika, każde pokolenie Szwedów wydało ludzi którzy studium botaniki, flory naszej i obcej poświęcali wiele żmudnej pracy, wielkie nieraz majątki i czas potrzebny na dalekie podróże do egzotycznych krajów.

„Co się tyczy gleby to klimat morski, sól, która ra znajduje się w ziemi i w powietrzu sprzyja uprawie. Nasze zapotrzebowanie kwiatów pokrywamy prawie w całości sami. Brak dostatecznej ilości ciepła w wielu wypadkach wyrównuje siła elektryczna."

Otóż i to, pomyślałam sobie — ta tania elektryczność, której zbawieny wpływ spotykamy we wszystkich prawie dziedzinach życia szwedzkiego, jest nietylko pomocnicą wielkiego przemysłu ale skromnych wysiłków ogrodnika.

W jaki sposób elektryczność pracuje na roli i w ogrodzie dokładnie nie wiem. Podobno prąd specjanymi przewodami przebiega pod ziemią, ogrzewa ją, przyśpiesza czas kwitnienia czy dojrzewania.

Poza tym elektryczność służy naturalnie także do ogrzewania oranżerii i pomieszczeń ogrodniczych, znajduje również zastosowanie przy sztucznym naświetlaniu.

I znów mamy tu niejaki związek ze skałami. Widziałam w Trollhättan jak dzikie wodospady, potoki górskie rwące przez spiętrzone, jakby przez troglodytów powyrywane złomy kamienne zostały ujęte w karby i ujarzmione. Bóstwa, które według wierzeń dawnych zaludniały wody góry, lasy, dostały się tu w niewolę człowieka i uwięzione w potężnym do skały przytulonym zamczysku stacji elektrycznej pełnią swą służbę dla ludzkości.

Moc ich i siła groźna w przeszłości dla tych, którzy chcieli wydrzeć im ich tajemnice, nareszcie wykorzystaną jest dla dobra rodu ludzkiego.

Tajemne siły nie straciły przy tym nic ze swego czarodziejskiego nimbu. Czyż nie jest cudem nadprzyrodzonym, że za pociśnięciem guziczka w Trollhättan, poprzez skały, góry, rzeki, cudotwórczy prąd płynie ku dalekim odległym polom i słabym zamkniętym w twardej bryle, ziarnom, korzonkom nie mającym siły by się rozwiązać, niesie ożywczą moc, która sprawia, że kwiaty południa wykwitają na zimnych gruntach północy? Zaprawdę czary nowoczesnej nauki przewyższają znacznie czary średniowiecznych wróżbitów i alchemików.

Stanisława Goryńska.

Komunikat Działu Ochrony Roślin P. I. N. G. W. w Puławach.

Wobec nadesłanych, bądź do Instytutu bądź też pod adresem Stacyj Ochrony Roślin Izb Rolniczych, coraz liczniejszych zapytań w związku z energiczną reklamą niektórych firm produkujących środki zwalczania chorób i szkodników roślin, Dział Ochrony Roślin Instytutu komunikuje, że:

1) w ciągu ostatnich lat nie zostały wynalezione żadne uniwersalne środki, któreby mogły zastąpić wszystkie środki dotychczas polecane przez czynniki fachowe w Polsce, celem ochrony sadów i innych plantacji,

2) tak zwane oleje mineralne lub emulsje olejowe są od kilku lat w doświadczeniach zakładów ochrony roślin, jednak otrzymane dotychczas wyniki badań nie są wystarczające do tego, by środki te można było już dziś zalecać do powszechnego ich stosowania i zastępowania nimi lepiej wypróbowanych w kraju i znanych już ze swej skuteczności środków do opryskiwań przedwiosennych, jak naprzykład karbolineów sadowniczych dobrych marek.

3) narazie nie zachodzi jeszcze ani potrzeba, ani możliwość wprowadzenia jakichś radykalniejszych zmian w przyjętych dotychczas i zalecanych przez stacje ochrony roślin dla poszczególnych województw prac z zakresu pielęgnacji sadów,

4) sieć stacyj ochrony roślin izb rolniczych stanowi najbardziej fachowe i bezinteresowne źródło poradnictwa we wszystkich sprawach dotyczących ochrony plantacyj roślinnych przed chorobami i szkodnikami.

Kierownik Działu Ochrony Roślin
Dr. J. Ruszkowski.

Książki do nabycia za pośrednictwem Redakcji:

Mgr. Jan Biegański „Hodowla Ziół Lekarskich”	5.— zł
„Zielarz” podręcznik dla zbierających zioła lecznicze ze stanu dzikiego	4.— „
„Nasze zioła i leczenie się nimi” . . .	6.— „
„Soja i jej uprawa“	1.20 „
„Rumianek i jego uprawa“	—.60 „
„Kozłek lekarski“	—.60 „
„Różne herbaty i herbata polska“ . . .	1.— „
Inż. Jerzy Mariański. „O suszeniu ziół leczniczych“	—.60 „
Dr E. Wasiutyński i Mgr J. Biegański: „Reumatyzm — Artretyzm — leczenie ziołami“ w opracowaniu dla wszystkich	1.80 „
Dr E. Wasiutyński „Choroby nerek — leczenie ziołami“ w opr. dla wszyst..	1.80 „
„Choroby dróg moczowych leczenie ziołami“ w opr. dla wszystkich	1.80 „
„Choroby wątroby i woreczka żółciowego—leczenie ziołami“ w opr. dla wszyst.	2.— „

(Ceny — bez przesyłki pocztowej).

Bibliografia.

Dr. E. Wasiutyński. — **„Choroby serca — leczenie ziołami”** w opracowaniu dla wszystkich. Z 6 rys. Warszawa. Stowarzyszenie Pracown. Księg. Zł. 1.80.

Choroby serca i naczyń krwionośnych są tym czynnikiem, który odgrywa doniosłą rolę powodującą utratę zdolności do pracy i sił życiowych. Choroby te zabierają ofiar więcej niż gruźlica i rak razem wzięte.

Dlatego zrozumiałe jest dążenie do poznania przyczyn wywołujących choroby serca, środków zapobiegających ich powstawaniu, a jeżeli choroba już się rozwinęła, to dla chorego ważne jest otrzymanie wskazówek co

trzeba czynić, aby jaknajdłużej skutecznie podtrzymywać sprawność organizmu i zachować go przy życiu.

Szczegółowo opisane są tu choroby serca jak np. nerwica serca, chroniczne zapalenie mięśnia sercowego, wady serca, skleroza serca, dusznica bolesna, zapalenie błony wewnętrznej serca, powodujące tak często nieuleczalne wady zastawek sercowych, a także osłabienie i wyczerpanie serca.

Z tym wszystkim zaznajamia czytelnika wyżej wymieniona książka. Podano w niej również dużo recept ziołowych, skutecznych przy chorobach serca, które chory sam sobie może zastosować (ew. za poradą lekarską).

Książka ta napisana jest tak jak i inne książki tegoż autora łatwym, zrozumiałym stylem dostępnym dla wszystkich.

KRONIKA

Konserwy dla krów. Stacja doświadczalna w Praterze we Wiedniu, trudniąca się badaniem traw i ziarna już od dłuższego czasu próbowała zaaklimatyzować na nizinie zioła górskie. Hodowcy bydła doszli bowiem do wniosku, że aromat i właściwości wysokogórskiej paszy wpływają dodatnio na gatunek mleka, że smak sławnego masła alpejskiego „Alpenbutter" zależnym jest od domieszki specjalnych górskich traw do paszy.

Wysiłki stacji doświadczalnej okazały się płonne. Nie znaczy to, żeby rośliny przesadzone na nizinę nie przyjęły się. Przeciwnie źdźbła trawy stały się silne, wielkie łodygi i liście ziół mięsistsze, bardziej pokaźne i bardziej zielone. Wygląd zewnętrzny się poprawił, ucierpiały jednak właściwości. Zioła górskie na nizinie traciły właśnie te najważniejsze zalety aromat i smak. Podobnie jak szarotka w ogrodach hodowana ma znacznie większy kwiat niż szarotka górska ale nigdy nie jest czysto biała, kolor jej jest zielonkawy.

Wobec tego wprowadzono w czyn inny plan, plan dostarczania bydłu nizinnemu konserw z tej samej strawy, którą mają krowy na halach. Świeżo ściętą paszę górską suszą, mielą i jako mąkę wysyłają tam gdzie domieszka tej mączki do zwykłego pokarmu ulepsza jakość mleka i masła. Taka mączka zawsze mniej lub więcej nowoczesna konserwa dla krów, zachowuje przez dłuższy czas swoje właściwości i coraz więcej zyskuje sobie zwolenników w sferach zainteresowanych.

Dynie na drzewie. Pewnemu ogrodnikowi w Niemczech, jako mieszkańcowi wsi Basdorf udało się wychodować oryginalny okaz dyni. Roślina nie pnie się do ziemi lecz wyrosła w górę do wysokości 8 metrów. W cieniu szerokolistnych łodyg znaleźć może schronionie kilku ludzi. Owoc, dochodzący do wagi 8—10 kg spoczywa na specjalnych podpórkach i jest równie soczysty i smaczny jak dyni, pnącej się do ziemi. „Drzewo dyniowe" wymaga specjalnej pielęgnacji. Ogrodnik niemiecki, który je wyhodował, pracował przy nim dzienne 3—4 godzin. „Drzewo" to rośnie na gruncie piaszczystym przedtem silnie nawożonym. W letnich dniach, w czasie silnych upałów dzienny wzrost tej rośliny wynosił około 15 centymetrów. Do końca września, według zapewnień ogrodnika który ją wypielęgnował, osiągnęła ona wysokość około 12 metrów.

Drzewo zamiast benzyny, pomyślne wyniki prób. Profesor uniwersytetu w Helsinkach, Kyrklund, który przez wiele lat prowadził badania naukowe nad zastąpieniem w samochodzie benzyny przez węgiel drzewny, osiągnął obecnie zadowalające wyniki praktyczne. Doszedł on przy pomocy kapitana Wegeliusa do tego, iż stosuje węgiel drzewny (brykiety) zamiast benzyny przy bardzo małym generatorze.

Auto próbne prof. Kyrklunda zrobiło już przeszło 20 tys. kilometrów, osiągając przy tym, przy wielkim obciążeniu i przy złych drogach, szybkość normalnego samochodu.

Dzięki temu wynalazkowi koszt materiału pędnego dla samochodu spadł o 75 proc. w porównaniu z kosztem benzyny.

Kącik Ziołolekarza.

WP. A. S. Równe. W wypadku wyprysków skórnych na głowie u dzieci skrofulicznych — należy smarować chore miejsca tranem, a po 2—3 dniach zmywać je mydłem siarkowym. Należałoby również pić herbatę z bratków polnych, liści orzecha włoskiego, korzenia łopianu (w różnych częściach), jeść dużo owoców, miodu i mleka.

W. Jerzy K. Włocławek. Radzimy stosować pożywienie zawierające więcej jarzyn, które stanowią źródło witamin, soli mineralnych, enzymów niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Jarzyny zawierają również kwasy organiczne, błonnik, wodę, dzięki czemu są doskonałym środkiem regulującym procesy trawienia. Błonnik zwłaszcza odgrywa tu niemałą rolę, ponieważ wypełnia jelita i nie będąc wchłanianym przez organizm, pobudza jelita do silniejszych skurczów, co umożliwia przesuwanie się zawartości jelit a przez to i oczyszczanie przewodu pokarmowego.

Odpowiedzi Redakcji.

WP. Jan G. Stołpce. Sadzonki żurawin można przesadzać na plantację ogrodową z roślin dziko rosnących w lasach, szczególnie często spotykanych na naszych Kresach Wschodnich. W szkółkach bardzo rzadko są spotykane.

WP. Stefania J. Baranowicze. Kwiaty pokojowe, jak palmy, figusy, fuksje itp. musimy podlewać specjalnym roztworem by miały świeże, zdrowe liście o soczystej zieleni. Płyn ten przyrządza się w następujący sposób: w naczynie składa się gnijące lub zwiędłe liście roślin, zużyte już listki wyparzonej herbaty (jeszcze wilgotne) i zalewa je dobrze osoloną wodą. W ten sposób uzyskujemy bardzo cenny i odżywczy dla pokojowych roślin nawóz. Tak przyrządzoną esencją podlewa się kwiaty, a zmacerowaną masę z listków herbacianych i innych roślin można zakopać do doniczki z palmą czy figusem. W tym celu zdejmuje się wierzchnią warstwę ziemi w doniczce i na jej miejsce kładzie warstwę wyżej wspomnianej masy i przykrywa znowu ziemią. W ten sposób ziemia w całej doniczce wessie wszystkie dobroczynne składniki, tegoż nawozu co wpłynie na wzmocnienie roślin pokojowych.

Czy prenumerata na rok 1939 już wpłacona?

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Krakowskie Przedmieście 38 m. 11, tel. 694-02.

Redakcja i Administracja czynna w środy i piątki od 5 — 6 pop.

Cena prenumeraty: rocznie 6 zł., półrocznie 3.50 zł., kwartalnie 1.80 zł. Pojedyńczy numer 0.65 gr. wraz z przesyłką.

Prenumeratę można opłacać przy pomocy blankietów rozrachunkowych lub do P. K. O. na konto Nr. 29.360.

Ceny ogłoszeń: cała strona 150.— zł., 1/2 str. — 80.— zł., — 1/4 str. — 45.— zł., 1/8 str. — 30.— zł., ostatnia strona okładki — 180.— zł.

Redaktor odpowiedzialny i wydawca: **Dr. farm. Maria Bernerówna**

Druk. M.Gołaszewski i Syn, Warszawa, Czerniakowska 131, tel. 9.38-57.